बिद्धी 福祉会だより

【発行者】 社会福祉法人

いなかわ福祉会

秋田県湯沢市駒形町 字八面狐塚58 電話: 0183-42-2557 FAX: 0183-42-2541

ケア セ ンター 61 なか わ * 栄 養 士 情 報

 \star

時期です。 中毒に特に注意が必要となる せていただきます。 6月から夏の間は脱水や食

水の予防についてお話しさせ 食中毒予防の3原則 ていただきたいと思います。 そこで、今回は食中毒と脱

***************** ◎つけない 清潔・洗浄

けでなく、身体の抵抗力・免 ◎増やさない 夏場は菌が繁殖しやすいだ ◎やっつける - 加熱) 冷却)

ください。 も熱湯消毒してから使用して 加熱 したものを食べるように 疫力も落ち気味になります。 しましょう。また、調理器具 生ものをできるだけ控え、

> 菌効果は期待できませんので 熱して食べるようにしましょ 保存した食品は早めに、再加 なお、 冷蔵 ・冷凍による殺

ンター栄養士の高橋が担当さ

今月はケアセ

******* 脱水の予防と改善の基本

◎食事をきちんととる

◎こまめに水分をとる

◎脱水時は、水分・塩分・糖分 を 一緒にとる

※こまめな水分補給とは 入浴の前後、

寝る前、 やその前後、飲酒後など 運動中

かくれ脱水とは・・・

が出にくいのが特徴です。 ケースも多々あるようです。 水症で病院に行くと、発症し てから数日経っていたという 脱水症は進行するまで症状 かくれ脱水」症状のサ 次のような症状が出 脱

> インです。 →③めまい・立ちくらみ *②体のだるさがとれない *④頭痛 ·足がつる ①首筋がベタベタする

> > チャレンジデー

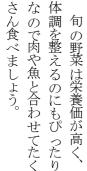
5月29日はチャレンジデ

関を受診しましょう。 異変を感じたらすぐに医療機 は危険な状態です。軽視せず にまで異変が出てしまう、実 はなく、脳や消化器系、筋肉 脱水症は単なる水分不足で

6月の献立

る事と思います。 この時期は、みなさん山菜採 ・山菜料理を楽しまれてい

ばれるご利用者様が多くいら 出てきます。 れから旬の夏野菜もたくさん やき、わらびのお浸しや、こ 材をたくさん使用しておりま 普段のお食事に山菜や旬の食 す。今月の献立には、みずか っしゃいます。 ケアセンターいなかわでも 初物だ」と喜







適度な運動をして健康づくり となっていますが、普段から

に励みましょう。









湯沢市の参加率は8・8%と

の事で、見事金メダルを獲得

デーに参加しました。結果は 運動をしたりしてチャレンジ かわでもご利用者様と一緒に ーでした。ケアセンターいな

できたようです!

チャレンジデーは毎年恒例

つい先日は、まだ5月だと

す。肌寒い日や蒸し暑い日な 気にすごしたいですね。 ど寒暖差に注意が必要です。 た。そして、これからむしむ る季節外れの暑さになりまし 十分な栄養と休息をとり、 いうのに各地で30度を越え しとした梅雨の時期に入りま 元

